

Jetzt anmelden:

BKK Walking Day – 8. Oktober 2016

Name, Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Bei Gruppenanmeldung bitte eine Liste mit Name, Vorname, Geburtsjahr sowie gewünschter Distanz je Person angeben.

<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geburtsjahr	8,5 km	15 km	Walking	Nordic Walking

Datum, Unterschrift*

Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular an:

Dr. Roland Döhrn
Milchstr. 18
45277 Essen
doehrn-essen@t-online.de

Legen Sie dieser Anmeldung einen **Zahlungsbeleg** über die Teilnahmegebühr bei.
Die Anmeldung kann nur mit dem Beleg erfolgen.

Konto TUSEM Essen

IBAN: DE20 3605 0105 0008 8914 26
BIC: SPESDE33XXX • Sparkasse Essen

Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung (auch Gruppenanmeldungen möglich)

auf www.tusem-leichtathletik.de

Haftungsausschluss und Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Haftung jeglicher Art wird weder vom Veranstalter noch von der Stadt Essen übernommen. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommene Bekleidungsstücke oder andere Gegenstände. Mit der Meldung erklärt sich jede/r TeilnehmerIn einverstanden, dass die von ihm/ihr angegebenen Daten elektronisch erfasst und für Zwecke, die der Organisation und Dokumentation des Wettkampfs dienen, elektronisch gespeichert und von der Stiftung Universitätsmedizin als Kooperationspartner für die Information über die Möglichkeiten des sozialen Engagements genutzt werden. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit Empfang der Startnummer erklärt jede/r TeilnehmerIn verbindlich, dass gegen seine/ihre Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Bei Nichtantreten oder Ausfall der Veranstaltung durch höhere Gewalt hat der/die TeilnehmerIn keinen Anspruch auf Rückerstattung der Organisationsgebühr.

*Mit meiner Unterschrift erkenne ich den Haftungsausschluss an und stimme allen Teilnahmebedingungen zu.



Kontakt

TUSEM Geschäftsstelle: 0201 / 714532 oder
Stefan Losch: info@tusem-leichtathletik.de

Infos und Online-Anmeldung auch unter:
www.tusem-leichtathletik.de

Der BKK Walking Day 2016 findet in Kooperation mit der Stiftung Universitätsmedizin Essen statt:
www.universitaetsmedizin.de

Anfahrt

Freiherr-vom-Stein-Straße, Essen / Baldeneysee
am Regattatum

- PKW: Zieladresse Freiherr-vom-Stein-Straße 206c; in der Nähe von Start und Ziel stehen zahlreiche Parkplätze zur Verfügung
- ÖPNV: S-Bahn-Haltestelle Essen-Hügel mit der S6 (fährt über Essen Hauptbahnhof)

Der BKK Walking Day wird unterstützt von:



Rund um den Baldeneysee

**Samstag, 8. Oktober,
um 13:30 Uhr**



In Kooperation mit

Stiftung Universitätsmedizin Essen



Veranstalter



Walking hält fit und macht Spaß!

Sie wollen gerne etwas für Ihre Gesundheit tun – aber es soll auch Spaß machen? (Nordic-)Walking ist genau das Richtige für Sie. Beim Walken trainieren Sie an der frischen Luft schonend Ihre Ausdauer und vermindern u.a. Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Am meisten Spaß macht das in der Gemeinschaft und mit einem motivierenden Ziel: **Melden Sie sich deshalb noch heute für den „BKK Walking Day 2016“ an.**

Für den BKK-Landesverband NORDWEST sind der Schutz vor Krankheiten und die Förderung der Gesundheit – gerade auch im Arbeitsleben – unverzichtbare Aufgaben, um Lebensqualität und Leistungsfähigkeit der Versicherten langfristig zu erhalten. Deshalb engagiert sich der BKK-Landesverband NORDWEST bei solchen und anderen „gesunden“ Veranstaltungen und Projekten.

Ihre Vorteile auf einen Blick

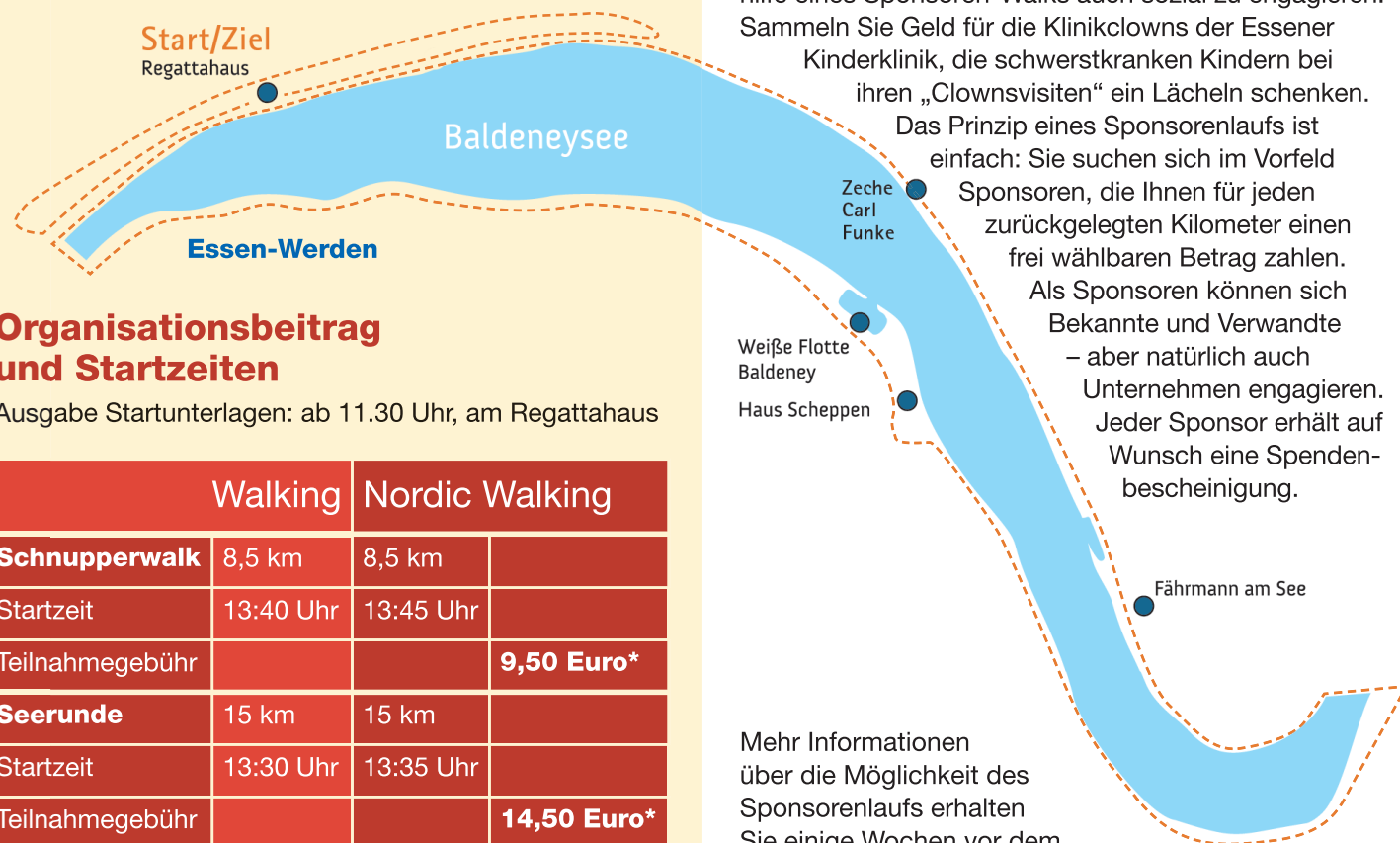
- ✓ Gesund und fit durch Walking
- ✓ Tolles Gemeinschaftserlebnis
- ✓ Landschaftlich reizvolle Strecke am Baldeneysee
- ✓ Gute Infrastruktur: zahlreiche Parkplätze, Umkleiden/ Duschen, kulinarisches Angebot
- ✓ Verpflegung mit Getränken während des Walks und Pasta-Party im Anschluss (im Organisationsbeitrag enthalten)
- ✓ Medaillen / Urkunden für alle TeilnehmerInnen, Pokale für die Plätze 1-3 und zusätzlich bei der Seerunde für die AltersklassensiegerInnen (10er-Jahrgangsschritte)
- ✓ Tombola mit attraktiven Preisen
- ✓ Für die drei teilnehmerstärksten Betriebssportgruppen am Start winken Preisgelder von insgesamt 2.000 Euro. Sammelanmeldung auf www.tusem-leichtathletik.de

Jeder kann mitmachen

Walking ist ein gesunder Sport, der sich **für jeden eignet** – für junge und ältere Menschen, für Menschen, die bereits sportlich aktiv sind und für die, die jetzt Lust haben, aktiv zu werden. Der Walking Day hat bereits Tradition: Er findet in diesem Jahr zum 13. Mal statt – immer am Vortag des „RWE-Marathons“ rund um den Baldeneysee.

Strecke und Ablauf

Beim BKK Walking Day können Sie in den Disziplinen **Walking** und **Nordic Walking** teilnehmen und jeweils zwischen zwei Streckenlängen wählen: dem **Schnupperwalk (8,5 km, Schleife am Nordufer)** und der **Seerunde (15 km)**.



Organisationsbeitrag und Startzeiten

Ausgabe Startunterlagen: ab 11.30 Uhr, am Regattahaus

	Walking	Nordic Walking	
Schnupperwalk	8,5 km	8,5 km	
Startzeit	13:40 Uhr	13:45 Uhr	
Teilnahmegebühr			9,50 Euro*
Seerunde	15 km	15 km	
Startzeit	13:30 Uhr	13:35 Uhr	
Teilnahmegebühr			14,50 Euro*

* Preise bis zum 31. August; bis zum 1. Oktober zzgl. 2 Euro; am Veranstaltungstag Zahlung in bar zzgl. weiteren 2 Euro.



Walken und Gutes tun

Sie wollen nicht nur sich, sondern auch anderen etwas Gutes tun? Dann nutzen Sie Ihr sportliches Engagement im Rahmen des BKK Walking Days, um sich mithilfe eines Sponsoren-Walks auch sozial zu engagieren: Sammeln Sie Geld für die Klinikclowns der Essener

Kinderklinik, die schwerstkranken Kindern bei ihren „Clownsvisiten“ ein Lächeln schenken.

Das Prinzip eines Sponsorenlaufs ist einfach: Sie suchen sich im Vorfeld

Sponsoren, die Ihnen für jeden zurückgelegten Kilometer einen frei wählbaren Betrag zahlen.

Als Sponsoren können sich Bekannte und Verwandte

– aber natürlich auch Unternehmen engagieren.

Jeder Sponsor erhält auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

Mehr Informationen über die Möglichkeit des Sponsorenlaufs erhalten Sie einige Wochen vor dem BKK Walking Day per Post von der Stiftung Universitätsmedizin Essen.